

**PENGARUH PENYULUHAN TENTANG *MENOPAUSE* TERHADAP  
TINGKAT KECEMASAN IBU MENGHADAPI *MENOPAUSE*  
DI PEDUKUHAN DAGARAN PALBAPANG BANTUL  
KABUPATEN BANTUL YOGYAKARTA  
TAHUN 2015**

**NASKAH PUBLIKASI**



**Disusun Oleh:  
Wulandari  
201410104319**

**PROGRAM STUDI BIDAN PENDIDIK JENJANG DIPLOMA IV  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
'AISYIYAH YOGYAKARTA  
TAHUN 2015**

**PENGARUH PENYULUHAN TENTANG *MENOPAUSE* TERHADAP  
TINGKAT KECEMASAN IBU MENGHADAPI *MENOPAUSE*  
DI PEDUKUHAN DAGARAN PALBAPANG BANTUL  
KABUPATEN BANTUL YOGYAKARTA  
TAHUN 2015**

**NASKAH PUBLIKASI**

Diajukan Sebagai Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Sains Terapan  
Pada Program Studi Bidan Pendidik Jenjang D IV  
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah  
Yogyakarta



**Disusun Oleh:  
Wulandari  
201410104319**

**PROGRAM STUDI BIDAN PENDIDIK JENJANG DIPLOMA IV  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
'AISYIYAH YOGYAKARTA  
TAHUN 2015**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**PENGARUH PENYULUHAN TENTANG MENOPAUSE TERHADAP  
TINGKAT KECEMASAN IBU MENGHADAPI MENOPAUSE  
DI PEDUKUHAN DAGARAN PALBAPANG BANTUL  
KABUPATEN BANTUL YOGYAKARTA  
TAHUN 2015**

**NASKAH PUBLIKASI**



**Disusun Oleh:  
Wulandari  
201410104319**

Telah Memenuhi Persyaratan dan Disetujui untuk Mengikuti Skripsi  
Penelitian pada Program Studi Bidan Pendidik Jenjang D IV  
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Yogyakarta

Oleh:

Pembimbing : Woro Yunita Trimukti, SIP. MSC

Tanggal : .....

Tanda tangan :  .....

**PENGARUH PENYULUHAN TENTANG *MENOPAUSE* TERHADAP  
TINGKAT KECEMASAN IBU MENGHADAPI *MENOPAUSE*  
DI PEDUKUHAN DAGARAN PALBAPANG BANTUL  
KABUPATEN BANTUL YOGYAKARTA  
TAHUN 2015<sup>1</sup>**

**Wulandari<sup>2</sup>, Woro Yunita Trimukti<sup>3</sup>**

**Intisari**

**Latar Belakang Masalah :** *Menopause* sering menjadi penderitaan dan konsekuensi kesehatan fisik dan mental, serta perlu ditangani dengan serius. Program kesehatan yang terkait dengan *menopause* belum mendapat perhatian serius, misalnya belum ada pendidikan atau penyuluhan kesehatan tentang persiapan wanita menghadapi *menopause*

**Tujuan :** Mengetahui pengaruh penyuluhan terhadap tingkat kecemasan ibu dalam menghadapi *menopause*.

**Metode Penelitian :** Penelitian ini menggunakan metode *eksperimen* dengan desain *One group pre test -post test design*. Sampel penelitian sejumlah 46 orang, sampel sejumlah 33 orang dengan teknik *accidental sampling*. Instrument penelitian kecemasan menggunakan skala HARS (*Hamilton Axietas Rating Scale*). Analisa data menggunakan analisa *univariat* dan *bivariat* dengan uji t sampel berpasangan.

**Hasil Penelitian :** Sebelum dilakukan penyuluhan, sebagian besar ibu mengalami tingkat kecemasan berat (36,4 %). Setelah dilakukan penyuluhan sebagian besar ibu mengalami kecemasan ringan dan tidak ada kecemasan (36,4 %). Hasil uji uji t sampel berpasangan diperoleh nilai t hitung = 7,856 dengan *p value* 0,000.

**Kesimpulan dan Saran :** Penyuluhan tentang *menopause* mempunyai pengaruh signifikan terhadap tingkat kecemasan ibu dalam menghadapi *menopause*. Diharapkan ibu untuk meningkatkan pengetahuan tentang *menopause* sehingga kecemasan dalam menghadapi *menopause* dapat berkurang.

Kata Kunci : Penyuluhan, *Menopause*, Kecemasan  
Kepustakaan : 34 daftar pustaka (2004-2014), 4 situs internet, 5 jurnal  
Jumlah Halaman : i-xiv, 69 halaman, 5 tabel, 2 gambar, 9 lampiran

---

<sup>1</sup> Judul Skripsi

<sup>2</sup> Mahasiswa Prodi Bidan Pendidik Jenjang D IV STIKES ‘Aisyiyah Yogyakarta

<sup>3</sup> Dosen pembimbing STIKES ‘Aisyiyah Yogyakarta

## A. LATAR BELAKANG

Kelompok WHO (*World Health Organization*) merekomendasikan bahwa *terminology premenopause* digunakan secara konsisten selanjutnya untuk pedoman seluruh periode reproduktif sampai periode haid terakhir. *Premenopause* menjadi momok tersendiri bagi wanita. Kendati hal ini alamiah terjadi pada semua wanita, namun efek sampingnya banyak mempengaruhi keharmonisan rumah tangga bila tidak siap menghadapinya. Gejala semakin sangat serius jika tidak ditangani karena dapat menimbulkan perubahan yang menyebabkan kecemasan pada wanita. Masalah yang timbul akibat *pre menopause* ini disebut *sindrom pre menopause* (Proverawati, Atikah. 2010).

Kecemasan berlebih menjelang masa *menopause* dapat menimbulkan gangguan psikomatis. Seperti timbulnya keluhan rasa panas, perasaan hati yang gundah, sulit tidur atau keringat berlebih. Beberapa wanita merasa *menopause* sebagai tanda menjadi tua. Keadaan inilah yang memicu gejala psikosomatis tersebut (Anita. 2006).

*Sindrom pre menopause* dialami oleh banyak wanita hampir di seluruh dunia, sekitar 70-80% wanita Eropa, 60% di Amerika, 57% di Malaysia, 18% di Cina dan 10% di Jepang (Proverawati, Atikah. 2010). Dengan kecemasan berat, seseorang cenderung untuk memusatkan pada sesuatu yang terinci dan spesifik, serta tidak dapat berpikir lain. Orang tersebut memerlukan banyak pengarahan untuk memusatkan pada suatu area lain (Lestary, Dwi. 2010).

Keterlibatan pemerintah dan juga masyarakat dalam mengatasi masalah *menopause* antara lain bekerjasama dengan tim dari berbagai disiplin ilmu misalnya psikologi dan tenaga kesehatan melalui kegiatan posyandu lansia sebagai tempat efektif untuk memberikan informasi tentang *premenopause*, *menopause*, dan *pasca menopause*. Peran bidan di komunitas diharapkan dapat memberikan konseling di wilayah kerjanya sebagai tempat yang efektif untuk memberikan informasi tentang *premenopause*, *menopause*, dan *pasca menopause* (Prawirohardjo. 2005).

Pada umumnya, pandangan dan penilaian wanita tentang menopause banyak dipengaruhi mitos atau keyakinan yang belum tentu benar, pada individu masyarakat tentang *menopause*. Kebanyakan mitos atau kepercayaan yang berkembang dalam masyarakat tentang *menopause*, begitu diyakini sehingga menggiring wanita untuk mengalami perasaan negatif saat mengalami *menopause*. *Menopause* dikaitkan dengan habisnya peran sebagai istri bagi suami dan ibu bagi anak-anaknya. Perasaan bahwa dirinya tidak dibutuhkan lagi, akan menurunkan bahkan menghentikan keinginannya untuk melakukan aktivitas. Wanita yang mengalami *menopause*, kehilangan daya tarik seksualnya dan menurun aktivitas seksualnya. Ada beberapa wanita yang beranggapan sesudah menopause, tidak bisa memberi kepuasan seksual bagi suaminya. Ia juga tidak dapat menikmati hubungan intim dengan suaminya, karena jaringan genitalnya kurang elastik (Lestari, Dwi. 2010).

Berdasarkan informasi dari petugas tata usaha (TU) di Puskesmas Bantul 1, bahwa dari pihak puskesmas belum pernah melakukan penyuluhan tentang *menopause*. Penyuluhan pernah dilakukan beberapa kali mengenai kesehatan secara umum dan kesehatan reproduksi pada remaja. Untuk data secara terinci,

pihak puskesmas tidak ada pendokumentasian mengenai kegiatan penyuluhan yang dilakukan (Puskesmas Bantul 1. 2015).

Pada bulan Oktober 2014, penulis melakukan studi pendahuluan dengan menyebarkan kuisisioner tentang kecemasan terhadap 15 ibu-ibu usia 40-50 tahun di pedukuhan Dagaran di RT 01-04, RT 07, RT 08, dan RT 09, dimana masing-masing RT diambil 3 responden. Kuisisioner kecemasan yang dibagikan difokuskan terhadap kecemasan dalam menghadapi *menopause*. Dari hasil penghitungan total skor pada kuisisioner didapatkan bahwa di RT 01 terdapat 3 responden dengan kecemasan ringan. Di RT 02 terdapat 3 responden dengan kecemasan ringan. Di RT 03 terdapat 1 responden tidak ada kecemasan dan 2 responden dengan kecemasan ringan. Di RT 04 terdapat 2 tidak ada kecemasan dan 1 responden dengan kecemasan ringan. Di RT 07 terdapat 3 dengan kecemasan ringan. Di RT 08 terdapat 3 tidak ada kecemasan. Di RT 09 terdapat 2 tidak ada kecemasan dan 1 dengan kecemasan ringan. Dari data yang diperoleh, maka peneliti memilih melakukan penelitian tentang kecemasan menghadapi *menopause* di RT 01, 02, dan RT 07.

## **B. Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan metode *eksperimen* dengan desain *One group pre test -post test design*. Populasi penelitian sejumlah 46 orang, sampel sejumlah 33 orang dengan teknik *accidental sampling*. Sampel dalam penelitian ini adalah ibu-ibu usia 40-50 tahun dan belum mengalami *menopause*. Instrument penelitian kecemasan menggunakan skala HARS (*Hamilton Axietas Rating Scale*). Analisa data menggunakan analisa *univariat* dan *bivariat* dengan uji t sampel berpasangan. Tempat dilakukan pengambilan sampel adalah 3 RT di pedukuhan Dagaran Palbapang Bantul yaitu RT 01, RT 02, dan RT 07. Alasan pengambilan sampel pada 3 RT tersebut karena berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti didapatkan dari 9 RT di pedukuhan Dagaran, terdapat kecemasan paling banyak di RT 01, RT 02, dan RT 07 yaitu dengan kecemasan ringan.

## **C. Hasil**

Penelitian ini dilakukan terhadap 33 responden, bertujuan untuk mengetahui pengaruh penyuluhan tentang *menopause* terhadap tingkat kecemasan ibu menghadapi *menopause* di pedukuhan Dagaran Palbapang Bantul Yogyakarta. Adapun untuk karakteristik responden disajikan dalam kategori berikut:

Tabel 4.1  
Karakteristik Responden Penelitian

Karakteristik	Frekuensi	Prosentase	
Usia (tahun)	40 tahun	7	21,2 %
	41 tahun	2	6,10 %
	42 tahun	4	12,1 %
	43 tahun	4	12,1 %
	45 tahun	4	12,1 %
	46 tahun	2	6,10 %
	47 tahun	1	3,0 %
	48 tahun	1	3,0 %
	49 tahun	1	3,0 %
	50 tahun	7	21,2 %
Pendidikan	SD	7	21,2 %
	SMP	10	30,3 %
	SMA	14	42,4 %
	S1	2	6,10 %
Pekerjaan	IRT	16	48,5 %
	Swasta	8	24,2 %
	Pedagang	7	21,2 %
	Perangkat Desa	1	3,0 %
	PNS	1	3,0 %
Jumlah	33	100 %	

Sumber : Data Primer, 2015

Berdasarkan pada tabel 4.1 di atas dapat diketahui bahwa dari 33 ibu *premenopause* di Pedukuhan Dagaran Palbapang Bantul paling banyak berusia 40 – 45 tahun sejumlah 25 orang (75,8 %) dan hanya ada 8 orang (24,2 %) yang berusia 46 – 50 tahun. Tabel di atas juga menunjukkan bahwa sebagian besar ibu *premenopause* berpendidikan SMA sejumlah 14 orang (42,4 %). Ibu *premenopause* yang berpendidikan Sekolah Dasar (SD) ada 7 orang (21,2 %), SMP sejumlah 10 orang (30,3 %) dan berpendidikan sarjana strata 1 (S-1) sejumlah 2 orang (6,1 %).

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa sebagian besar ibu *premenopause* merupakan ibu rumah tangga (IRT) sejumlah 16 orang (48,5 %). Ibu *premenopause* yang bekerja sebagai swasta ada 8 orang (24,2 %), pedagang sejumlah 7 orang (21,2 %), dan perangkat desa serta pegawai negeri sipil (PNS) masing-masing 1 orang (3 %).

#### 1. Tingkat Kecemasan Menghadapi Menopause Sebelum Penyuluhan

Tingkat kecemasan ibu *premenopause* dalam menghadapi *menopause* di Pedukuhan Dagaran Palbapang Bantul sebelum dilakukan penyuluhan adalah sebagai berikut :

Tabel 4.2  
Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Menghadapi *Menopause*  
Sebelum Penyuluhan pada Ibu *Premenopause* di Pedukuhan  
Dagaran Palbapang Bantul

Tingkat Kecemasan	Frekuensi	Prosentase
Tidak ada kecemasan	3	9,10 %
Kecemasan ringan	9	27,3 %
Kecemasan sedang	8	24,2 %
Kecemasan berat	12	36,4 %
Panik	1	3,0 %
Jumlah	33	100 %

Sumber : Data Primer, 2015

Berdasarkan pada tabel 4.2 diatas dapat diketahui bahwa sebelum dilakukan penyuluhan tentang *menopause*, tingkat kecemasan ibu *premenopause* di Pedukuhan Dagaran Palbapang Bantul paling banyak berada dalam kategori kecemasan berat, yaitu sejumlah 12 orang (36,4 %). Ibu *premenopause* yang mengalami tingkat kecemasan ringan sejumlah 9 orang (27,3 %), tingkat kecemasan sedang sebanyak 8 orang (24,2 %), panik sebanyak 1 orang (3 %) dan tidak mengalami kecemasan hanya ada 3 orang (9,1 %).

2. Tingkat Kecemasan Menghadapi Menopause Setelah Penyuluhan

Tingkat kecemasan ibu *premenopause* dalam menghadapi *menopause* di Pedukuhan Dagaran Palbapang Bantul setelah dilakukan penyuluhan adalah sebagai berikut :

Tabel 4.3  
Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Menghadapi *Menopause*  
Setelah Penyuluhan pada Ibu *Premenopause* di Pedukuhan  
Dagaran Palbapang Bantul

Tingkat Kecemasan	Frekuensi	Prosentase
Tidak ada kecemasan	12	36,4 %
Kecemasan ringan	12	36,4 %
Kecemasan sedang	7	21,2 %
Kecemasan berat	2	6,10 %
Panik	0	0
Jumlah	33	100 %

Sumber : Data Primer, 2015

Tabel 4.3 diatas menunjukkan tingkat kecemasan ibu *premenopause* setelah diberikan penyuluhan tentang *menopause*. Setelah diberikan penyuluhan diketahui tidak ada ibu yang mengalami panik, sedangkan ibu yang mengalami tingkat kecemasan berat hanya ada 2 orang (6,1 %). Ibu yang mengalami tingkat kecemasan ringan ada 12 orang (36,4 %), tingkat kecemasan sedang ada 7 orang (21,2 %) dan tidak mengalami kecemasan sebanyak 12 orang (36,4 %).

3. Pengaruh Penyuluhan Tentang Menopause Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Menghadapi Menopause



Untuk mengetahui perbedaan tingkat kecemasan ibu *premenopause* sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan tentang *menopause* dalam penelitian ini menggunakan uji t sampel berpasangan. Sebelum dilakukan perhitungan uji t, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas sebaran data dengan tujuan untuk mengetahui apakah data mempunyai sebaran normal atau tidak.

Tabel 4.5

Uji Normalitas Sebaran Data

Kecemasan	Shapiro Wilk	Sig.	Hasil
<i>Pre test</i>	0,982	0,843	Normal
<i>Post test</i>	0,961	0,267	Normal

Berdasarkan pada tabel 4.5 di atas dapat diketahui bahwa tingkat kecemasan dalam menghadapi *menopause* pada *pre test* mempunyai sig.  $0,843 > 0,05$  dan *post test* dengan sig.  $0,267 > 0,05$ . Hasil ini menunjukkan bahwa data *pre test* dan *post test* kecemasan dalam menghadapi *menopause* berdistribusi normal.

Tabel 4.6

Uji t Sampel Berpasangan Tingkat Kecemasan dalam Menghadapi *Menopause* pada Ibu *Premenopause* di Pedukuhan Palbapang Bantul Yogyakarta

Kecemasan	Mean	t Hitung	Sig.	Hasil
Sebelum Penyuluhan	24,24	7,856	0,000	Ada Perbedaan Kecemasan
Setelah Penyuluhan	16,70			

Sumber : Data Primer Diolah, 2015

Berdasarkan pada tabel 4.5 diketahui bahwa nilai rerata kecemasan ibu dalam menghadapi *menopause* sebelum dilakukan penyuluhan lebih besar daripada setelah dilakukan penyuluhan. Hal ini menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan dalam menghadapi *menopause* setelah dilakukan penyuluhan tentang *menopause*. Hasil analisa dengan menggunakan uji t sampel berpasangan diperoleh nilai t hitung = 7,856 dengan  $p\text{ value } 0,000 < \alpha = 0,05$ . Hal ini mempunyai arti bahwa terdapat perbedaan yang signifikan kecemasan ibu *premenopause* dalam menghadapi *menopause* sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan tentang *menopause*, sehingga hipotesis penelitian “ada pengaruh penyuluhan tentang *menopause* terhadap kecemasan ibu menghadapi *menopause* di Pedukuhan Dagaran Palbapang Bantul Kabupaten Bantul Yogyakarta tahun 2015” **terbukti kebenarannya**.

#### D. Pembahasan

Pembahasan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh penyuluhan terhadap tingkat kecemasan ibu *premenopause* di Pedukuhan Dagaran Palbapang Bantul adalah sebagai berikut :

## 1. Tingkat Kecemasan Ibu dalam Menghadapi *Menopause* Sebelum Penyuluhan

Berdasarkan penelitian ini dapat diketahui bahwa tingkat kecemasan ibu dalam menghadapi *menopause* sebelum dilakukan penyuluhan menunjukkan bahwa sebagian besar ibu berada dalam tingkat kecemasan berat, yaitu sebanyak 12 orang (36,4 %) dan hanya ada 1 orang (3 %) dalam keadaan panik *menopause*. Ibu *premenopause* yang mengalami tingkat kecemasan ringan sejumlah 9 orang (27,3 %), tingkat kecemasan sedang sejumlah 8 orang (24,2 %) dan tidak mengalami kecemasan sebanyak 3 orang (9,1 %).

Adanya keragaman dan perbedaan tingkat kecemasan ibu dalam menghadapi *menopause* dapat disebabkan oleh beberapa faktor. Menurut Nugraha (2007), tingkat kecemasan ibu dalam menghadapi *menopause* dipengaruhi oleh psikis, peran keluarga, informasi dan budaya. Psikis yaitu pikiran negatif mengenai *menopause* bahwa *menopause* adalah permulaan kemerosotan memasuki usia tua, hilangnya kualitas feminisme dan seksual wanita. Menurut Sofia RN (2011), kecemasan ibu dalam menghadapi *menopause* dapat disebabkan adanya beberapa mitos atau hal yang tidak rasional mengenai *menopause*.

## 2. Tingkat Kecemasan Ibu dalam Menghadapi *Menopause* Setelah Penyuluhan

Berdasarkan penelitian ini dapat diketahui bahwa tingkat kecemasan ibu dalam menghadapi *menopause* setelah dilakukan penyuluhan menunjukkan bahwa ibu di Pedukuhan Palbapang Bantul mengalami tingkat kecemasan ringan dan tidak mengalami kecemasan masing-masing sebanyak 12 orang (36,4 %). Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa ibu *premenopause* yang mengalami tingkat kecemasan sedang ada 7 orang (21,2 %) dan tingkat kecemasan berat ada 2 orang (6,1 %).

Stuart dan Suddan (2004), menyatakan bahwa salah satu faktor penyebab timbulnya kecemasan adalah kurangnya pengetahuan responden tentang *menopause*. Pengetahuan berpengaruh terhadap tingkat kecemasan responden dalam menghadapi *menopause* dan pengetahuan akan meningkat jika diberi pendidikan kesehatan tentang *menopause*.

Pendidikan kesehatan tentang *menopause* merupakan salah satu sumber informasi bagi responden sehingga tidak terjadi kecemasan dalam menghadapi *menopause*. Informasi yang diperoleh tentang suatu objek akan berpengaruh terhadap sikap objek tersebut. Hal ini sesuai dengan teori Machfoedz (2006), yang menyatakan bahwa pendidikan kesehatan adalah sejumlah pengalaman yang berpengaruh secara menguntungkan terhadap kebiasaan, sikap, dan pengetahuan yang ada hubungannya dengan kesehatan perorangan, masyarakat, dan bangsa.

Adanya keragaman tingkat kecemasan dalam menghadapi *menopause* meskipun sudah dilakukan penyuluhan tentang *menopause* disebabkan karena faktor dari individu. Menurut Kasdu (2008), sikap dan kesiapan seseorang wanita dalam mempersiapkan dan mengatasi sesuatu hal yang terjadi antara individu yang satu dan yang lainnya berbeda-beda, seperti halnya kesiapan dalam menghadapi *menopause*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa meskipun sudah dilakukan pendidikan kesehatan mengenai *menopause* tetapi masih terdapat ibu yang mengalami tingkat kecemasan berat sebanyak 2 orang (6,1 %) dan tingkat kecemasan sedang sebanyak 7 orang (21,2 %). Menurut asumsi peneliti, hal ini disebabkan oleh tingkat pendidikan dari responden penelitian. Hal ini didukung oleh pendapat Nursalam (2010), tingkat kecemasan seseorang dipengaruhi oleh pendidikan, dimana makin tinggi tingkat pendidikan seseorang, makin mudah seseorang tersebut dalam menerima informasi, sehingga makin banyak pula pengetahuan yang dimiliki. Sebaliknya tingkat pendidikan yang kurang akan menghambat perkembangan sikap seseorang terhadap nilai yang diperkenalkan.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa setelah dilakukan penyuluhan tentang *menopause* ada 12 orang (36,3 %) tidak mengalami kecemasan. Hal ini disebabkan ibu telah mengetahui bahwa *menopause* merupakan peristiwa alamiah dan konsekuensi dari proses penuaan, menurunnya fungsi organ bahkan berhentinya produksi hormon *estrogen*. Ibu *premenopause* harus menghadapinya dengan penuh tawakal, keikhlasan, dan sikap positif. Ibu *premenopause* juga telah siap menghadapi gejala-gejala psikologis akibat *menopause*.

### **3. Pengaruh Penyuluhan terhadap Tingkat Kecemasan dalam Menghadapi Menopause**

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa perubahan tingkat kecemasan ibu *premenopause* dalam menghadapi *menopause* sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan. Setelah dilakukan penyuluhan tentang *menopause* terdapat 12 orang (36,4 %) yang tidak mengalami kecemasan atau terjadi penambahan 9 orang. Setelah dilakukan penyuluhan, terdapat 12 orang (36,4 %) mengalami kecemasan ringan atau ada penambahan sebanyak 3 orang.

Hasil analisa dengan uji t sampel berpasangan diketahui bahwa penyuluhan tentang *menopause* mempunyai pengaruh terhadap kecemasan ibu dalam menghadapi *menopause*. Hal ini ditunjukkan dari nilai t hitung = 7,856 > t tabel (1,694) dengan *p value*  $0,000 < \alpha = 0,05$  dan terjadi penurunan kecemasan ibu dalam menghadapi *menopause* sebesar 7,54 point. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa penyuluhan tentang *menopause* mempunyai pengaruh signifikan terhadap kecemasan ibu *pre menopause* di Pedukuhan Dagarang Palbapang Bantul.

Pendidikan kesehatan merupakan suatu kegiatan atau usaha untuk menyampaikan pesan kesehatan kepada masyarakat, kelompok atau individu. Dengan harapan bahwa dengan adanya pesan tersebut masyarakat, kelompok, atau individu dapat memperoleh pengetahuan tentang kesehatan yang lebih baik. Akhirnya pengetahuan tersebut diharapkan dapat mempengaruhi terhadap perilakunya. Dengan kata lain, dengan adanya pendidikan tersebut dapat membawa akibat terhadap perilaku sasaran (Notoatmodjo, 2007).

Peneliti berpendapat bahwa pendidikan kesehatan melalui metode penyuluhan berpengaruh terhadap tingkat kecemasan karena kecemasan tidak akan muncul apabila pengetahuan yang dimiliki cukup. Pendidikan kesehatan dalam penelitian ini merupakan suatu proses pengalaman kerja yang bertujuan untuk mempengaruhi pengetahuan, sikap, dan perilaku yang ada hubungannya dengan kesehatan perorangan ataupun kelompok dan sesuai dengan penelitian ini dari ibu usia 40-50 tahun yang memiliki tingkat kecemasan sedang dan kecemasan berat menjadi kecemasan ringan.

#### **E. Kesimpulan**

Berdasarkan pada hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka kesimpulan dalam penelitian ini adalah :

1. Sebelum dilakukan penyuluhan tentang menopause, ibu *premenopause* di Pedukuhan Dagaran Palbapang Bantul mengalami kecemasan berat sebanyak 12 orang dari 33 responden (36,4 %)
2. Setelah dilakukan penyuluhan tentang menopause, dari 33 responden ibu *premenopause* di Pedukuhan Dagaran Palbapang Bantul mengalami kecemasan ringan sebanyak 12 orang (36,4 %) dan tidak mengalami kecemasan sebanyak 12 orang (36,4 %).

#### **F. Saran**

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka peneliti mengajukan saran sebagai berikut :

1. Bagi bidan, perawat, dan dokter di puskesmas Bantul I diharapkan bisa lebih banyak memberikan penyuluhan tentang kesehatan terhadap warga di pedukuhan Dagaran, tidak hanya kepada remaja saja yang selama ini menjadi fokus sasaran, tetapi juga terhadap wanita usia subur sampai lansia, terutama tentang gejala *menopause*
2. Kepada ibu-ibu di pedukuhan Dagaran sebaiknya jangan malu-malu untuk konsultasi ke bidan atau dokter terdekat tentang kesehatan reproduksi, khususnya persiapan menghadapi *menopause*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Kasdu, D. (2008). *Solusi Problem Wanita Dewasa*. Jakarta : Puspa Sehat.
- Lestary, D. (2010) *Seluk Beluk Menopauses*. Yogyakarta: Garailmu.
- Machfoedz, I. (2008) *Pendidikan Kesehatan Bagian dari Promosi Kesehatan*. Yogyakarta: Fitramaya.
- Notoatmojo, S (2007) *Promosi Kesehatan Teori dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nugroho.W. (2007). *Keperawatan Gerontik dan Geriatrik*. Jakarta : EGC.
- Nursalam. (2010). *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta : Salemba Medika
- Prawirohardjo (2005) *Menopause dan Andropause*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka.
- Proverawati, A. (2010) *Menopause dan Sindrom Premenopause*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Palupi, S. (2006) *Islam dan menopause-Direktorat Pendidikan Tinggi [Internet] Tersedia dalam: [www.ditperta.net/annualconference](http://www.ditperta.net/annualconference), [Diakses 13 Desember 2014]*.
- Sofia, RN. (2011). *Tetap Bergairan Memasuki Usia Menopause : Sebuah Tinjauan Psikologis*. Disampaikan pada Seminar Ilmiah Populer RSU PKU Muhammadiyah Yogyakarta.
- Stuart, G.(2008). *Buku Saku Keperawatan Jiwa (Edisi 5)*. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC.